



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO			1	2
5	6	7	8	9
<p><b>12</b></p> <p>Coditos con tomate Knuckles with tomato Coditos con atún / Knuckles on tuna Merluza al horno con patatas panadera Hake with potatoes Fruta variad/Varied fruit-Yogur/Yoghurt</p> <p>Kcal. 650 Prot. 36 Hid. 64 Lip. 24</p>	<p><b>13</b></p> <p>Lentejas con chorizo Lentils with sausage Tortilla de patata con ensalada Omelette with salad Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 686 Prot. 31 Hid. 64 Lip. 30</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de verduras/Vegetable cream Judías verdes con jamón Green beans with ham Carne estofada con verduritas Braised beef with vegetables Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 464 Prot. 29 Hid. 37 Lip. 19</p>	<p><b>15</b></p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Pechuga de pollo en salsa Chicken breast in sauce Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 560 Prot. 43 Hid. 44 Lip. 20</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz con tomate Rice with tomato</p> <p>Escalope con champiñón Escalope with mushroom Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 525 Prot. 26 Hid. 70 Lip. 13</p>
<p><b>19</b></p> <p>Macarrones napolitana y carbonara Macaroni napolitan and carbonara Platija empanada con ensalada Fish with salad Helado / Ice Cream Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 523 Prot. 28 Hid. 66 Lip. 13</p>	<p><b>20</b></p> <p>COCIDO COMPLETO Sopa de fideos Garbanzos y berza Chorizo, morcillo, tocino y morcilla</p> <p>Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 402 Prot. 26 Hid. 35 Lip. 14</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de verduras/ Vegetable cream Berza ajoarriero/Cabbage Albóndigas en salsa Meatballs in sauce</p> <p>Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 421 Prot. 14 Hid. 37 Lip. 21</p>	<p><b>22</b></p> <p>Sopa de pollo Chicken Soup Salchichas con crema de patata Sausages with potato's cream</p> <p>Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 576 Prot. 21 Hid. 32 Lip. 40</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lentejas con verduras Lentils with vegetables Merluza al ajillo/ Fish</p> <p>Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 582 Prot. 33 Hid. 50 Lip. 24</p>
<p><b>26</b></p> <p>Paella mixta</p> <p>Lomo con champiñón Loin with mushroom</p> <p>Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 620 Prot. 25 Hid. 72 Lip. 22</p>	<p><b>27</b></p> <p>Garbanzos estofados Chickpea stew Halibut empanado con ensalada Fish with salad Yogur/Yoghurt Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 583 Prot. 42 Hid. 58 Lip. 19</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de zanahorias/Carrots cream Zanahorias rehogadas/Carrots Pollo asado con verduras Chicken with vegetables</p> <p>Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 505 Prot. 24 Hid. 44 Lip. 22</p>	<p><b>29</b></p> <p>Macarrones boloñesa Macaroni bolognese Macarrones carbonara Macaroni carbonara Merluza a la romana/ Fish Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 482 Prot. 20 Hid. 61 Lip. 43</p>	<p><b>30</b></p> <p>Ensalada de alubias Beans salad Tortilla de patata con ensalada Omelette with salad</p> <p>Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 606 Prot. 25 Hid. 50 Lip. 31</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
12 VERDURAS / VEGETABLES TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT	13 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	14 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	15 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	16 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL
19 VERDURAS / VEGETABLES TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT	20 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	21 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	22 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	23 SOPA / SOUPE POLLO / CHICKEN LACTEO / LACTEAL
26 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	27 CREMA / CREAM HUEVO/EGG FRUTA / FRUIT	28 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	29 VERDURAS / VEGETABLES POLLO / CHICKEN LACTEO / LACTEAL	30 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL

**APOSTANDO POR LA SALUD**

Durante el curso pasado pusimos en marcha nuestro proyecto de alimentación ecológica. Este curso, buscando como siempre mejorar la dieta de los niños, en SERESCA, seguimos apostando por mejorar la calidad de la alimentación en los comedores escolares a través de la introducción progresiva de productos ecológicos frescos, locales y de temporada. ¡No hay que olvidar que los yogures ecológicos y la fruta ecológica, ya forman parte de nuestra dieta!

**INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL**

**BETTING ON HEALTH**

During the past year we launched our project of organic food. This course, looking as always improve the diet of children, SERESCA, we remain committed to improving the quality of food in school canteens through the progressive introduction of fresh, local and seasonal organic products. Do not forget that organic yogurt and organic fruit, are already part of our diet!